

El Cambio Online



El periódico que le sirve a la comunidad

www.cambionewspaper.com

-GRATIS-

Año 19 - Edición 955

201-850-9444

Enero 28 a Febrero 4, 2026

Laura Fernandez gana la presidencia en Costa Rica y asegura la continuidad



Communitarian
Media
Network, Inc.

Comunitarian Media Network
Organización Comunitaria Sin
Fines de Lucro
Non Profit Organization
reconocida por el IRS (501 c3)

Como un servicio social
estamos colaborándole a la
comunidad para llenar sus
formas de inmigración
TOTALMENTE GRATIS

No somos abogados ni
asesoramos legalmente,
solamente le colaboramos con
la presentación de sus formas
de inmigración.

AYUDAMOS CON SUS APLICACIONES DE INMIGRACIÓN
LE DEBEN DINERO? LE AYUDAMOS A COBRARLO ANTE LA CORTE



- Aplicación para renovación del TPS
- Aplicación para peticiones familiares
- Aplicación para la Ciudadanía
- Aplicación para visas de trabajo
- Aplicación para visas de estudiantes
- Aplicación para el DACA
- Aplicación para perdones administrativos.

Nota: Si su caso requiere de un análisis legal lo remitimos al mejor abogado de inmigración del condado de Hudson.

**DIVORCIO
POR SOLO
\$99.00**

Oficinas en la ciudad de West New York.
Citas únicamente por teléfono al 201-679-2169

Laura Fernández gana las elecciones presidenciales de Costa Rica



La representante del Partido Pueblo Soberano aseguró su victoria con una campaña que heredó la narrativa populista de Chaves, y fuertemente inspirada en la política punitiva de Nayib Bukele. Laura Fernández, candidata del oficialismo y figura política estrechamente vinculada al presidente Rodrigo Chaves, resultó electa este domingo como nueva presidenta de Costa Rica, tras imponerse en unas elecciones presidenciales hiperfragmentadas en las opciones. Así la opción oficialista se posicionó con el 50,87% de las preferencias, con el 53% de las mesas escrutadas. Por su parte, Álvaro Ramos, el candidato socialdemócrata del Partido de Liberación Nacional (PLN) anotó 31,63% de los resultados. El tercer lugar fue alcanzado por la exprimera dama y representante de la Coalición Agenda Ciudadana -Partido Acción Ciudadana y Agenda Democrática Nacional-, Claudia Dobles, quien alcanzó 4,32% de las preferencias electorales, seguida por el representante del Frente Amplio, Ariel Robles, con un 3,47%.

Aumento de la violencia

Con este resultado, el país centroamericano opta por la continuidad del actual proyecto de gobierno en un contexto marcado por un deterioro de la seguridad debido al aumento del narcotráfico y crimen organizado, una fuerte fragmentación política y un debate profundo sobre el rumbo institucional y social de una de las democracias más estables de América Latina. La jornada electoral, en la que también se renovaron los 57 escaños de la Asamblea Legislativa,

estuvo precedido por una campaña dominada casi por completo por estos asuntos. Y es que, en cuanto al aumento de la criminalidad, las categorías "seguridad y delincuencia" y "narcotráfico y crimen organizado" se posicionaron como los temas más importantes para la ciudadanía, según una encuesta realizada por el Centro de Investigación y Estudios Políticos de la Universidad de Costa Rica. La escalada de violencia en Costa Rica ya no se limita a los homicidios asociados al narcotráfico, sino que se expresa también en el aumento de delitos como robos, femicidios, sicariato y prácticas de corrupción. Este escenario ha ido acompañado de un crecimiento sostenido de la población penitenciaria, cuya tasa pasó de 282 personas privadas de libertad por cada 100.000 habitantes en 2022 a 359 en la actualidad. Y, aunque durante el último año se observó una leve baja en los homicidios, Costa Rica continuó figurando como el séptimo país más violento de América Latina, por encima de Guatemala y Panamá, de acuerdo con datos de InSight Crime.

Inestabilidad institucional

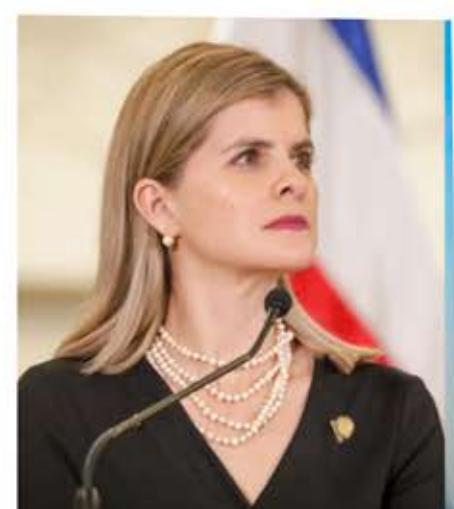
Asimismo, durante el último año se registraron una serie de episodios que desestabilizaron la solidez institucional y el clima de seguridad en el país centroamericano. Por ejemplo, en junio, el exministro de Seguridad Pública Celso Gamboa fue detenido por presuntos vínculos con el narcotráfico y actualmente enfrenta un proceso de extradición hacia Estados Unidos. De concretarse, sería uno de los primeros ciudadanos costarricenses en ser extraditados bajo esta reforma institucional. Ese mismo mes, el mayor en

retiro del Ejército de Nicaragua y exiliado político, Roberto Samcam Ruiz fue asesinado en San José, un hecho que encendió las alertas sobre la capacidad de Costa Rica para garantizar la seguridad de opositores políticos en el exilio, sobre todo de los nicaragüenses. Samcam residía en la capital desde 2018 y era un crítico abierto del régimen de Daniel Ortega. Meses más tarde, el actual presidente Rodrigo Chaves se convirtió en el primero en la historia del país en enfrentar una votación ante la Asamblea Legislativa para levantar su inmunidad judicial, en el marco de una investigación por un presunto esquema de corrupción vinculado a fondos del Banco Centroamericano de Integración Económica (BCIE). No obstante, el proceso no alcanzó la mayoría calificada de dos tercios requerida para avanzar en la suspensión de su fuero.

La "mano dura"

Lo anterior se explica porque, si bien Chaves enfrentó la acusación política ante el Legislativo, la fórmula del mandatario tico de la lucha contra el crimen jugó a su favor en términos de popularidad. Hacia finales del año pasado, la aprobación de su mandato alcanzó el 63% según el sondeo de la Universidad de Costa Rica. Sin embargo, la misma encuesta reveló que el 71% de los consultados considera que la situación en materia de seguridad se ha deteriorado durante los últimos doce meses. Y la campaña de Fernández, quien apuntó fuertemente contra la seguridad y el crimen

organizado, heredó la popularidad del mandatario. Su estrategia en el proceso electoral estuvo marcada fuertemente por la narrativa populista de la construcción de megaprisones y la reforma al sistema de justicia, táctica inspirada en el populismo punitivo de Nayib Bukele. "No me va a temblar el pulso para tomar las decisiones que tengamos que tomar para retomar la paz en los hogares de Costa Rica que están llenos de gente buena. En mi plan de gobierno hemos planteado el levantamiento de garantías", defendió en el último debate. Esto resultó en críticas constantes por parte de la amplitud de los otros candidatos, quienes argumentaban tratar el asunto íntegramente y en atención a otros factores causales de la criminalidad. Por ejemplo, la ex primera dama, sostuvo durante el último debate presidencial que "se requieren oportunidades y un enfoque en la educación para que nuestros jóvenes no estén en manos del crimen organizado". "La seguridad se recupera, no quitando las libertades a los ciudadanos decentes, sino volviendo a invertir", apuntó por su parte el candidato del Partido Liberación Nacional. Pero estos argumentos no fueron suficientes para sobrepasar a la candidata oficialista.



Auto + Hogar = Grandes Ahorros

Averigua cómo puedes ahorrar con nuestros descuentos al combinar tu Seguro de Auto y tu Seguro de Propietario de Vivienda de State Farm. Lláme hoy



Alex Vargas, Agente
45 Hoover Avenue
Passaic, NJ 07055-5109
Tel: (973) 955-4530 Fax: (973) 955-4533
alex.vargas.mbyt@statefarm.com



State Farm®
UN BUEN VECINO

Las pólizas de seguros de State Farm están escritas en inglés. Los descuentos aplican al Seguro de Propietario de vivienda después de reunir ciertos requisitos de la póliza de auto. State Farm Mutual Automobile Insurante Company, Bloomington, IL. Homeowners Insurance: State Farm Fire and Casualty Company, Bloomington, IL.

La mente adolescente, un espacio lleno de preguntas

Esta etapa trae cambios físicos y psicológicos que generan en el joven contradicciones continuas.



Una de cada cinco personas en el mundo es adolescente, dicen los datos de la Organización Mundial de la Salud. Una persona de cada cinco tiene entre 11 y 19 años y atraviesa esta etapa definitiva que el diccionario define como "la edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo". Pero mucho sucede en ese periodo que va de una etapa a otra.

► Transformación, preguntas, dudas.

La adolescencia es un tiempo en el que todo se vuela hacia el mundo interior, en busca de formar la identidad. En medio de los cambios físicos -las hormonas están en ebullición, el cuerpo es otro-, la mente también permanece en una especie de revolución. Al salir de este período, se entiende (o por lo menos eso establecen los especialistas) que se ha alcanzado la autonomía psicológica necesaria para vincularse al mundo social. Mientras esto llega, ellos se sienten incomprendidos, y los demás los ven como los rebeldes.

"Yo he llamado a los adolescentes de hoy la generación on-off, la que todo lo prende, la que todo lo apaga, y la que con esa misma rapidez quiere que ocurran las cosas -escribe la psicóloga chilena Pilar Sordo, en su libro No quiero crecer-. Son jóvenes impacientes, que tienen poca tolerancia a la frustración, escasa disciplina, son poco rigurosos y no funcionan sobre la base del rigor, fundamentalmente porque tienen

padres que les han facilitado cada vez más las cosas; por lo tanto, ellos terminan careciendo de un temple firme y sólido. Son adolescentes con escasez de sueños". ¿Y dónde están las virtudes?, podría preguntarse cualquiera.

Todo esto se lee mucho mejor si se entiende que los adolescentes son el espejo de la sociedad en la que están creciendo -el medio social al que pertenecen-

Según describió Ana Freud, la adolescencia es el momento de las contradicciones entre la introversión y la extroversión, la independencia y la dependencia, el fanatismo y la apatía. Otro experto en esta etapa, el psicoanalista Peter Blos, dijo en su libro *La transición adolescente*:

"La creación de un conflicto entre las generaciones y su posterior resolución es la tarea normativa de la adolescencia.

Su importancia para la continuidad de la cultura es evidente. Los adolescentes, que son la fuerza de rebeldía y de protesta (en general frente a la autoridad), y una gran empatía e importancia de los pares, es decir, los amigos de la misma edad.

Sin este conflicto no habría reestructuración psíquica adolescente, no habría crecimiento ni maduración".

Aunque hay ciertas características que se repiten de generación en generación, es claro que las condiciones del mundo moderno han hecho que los adolescentes se enfrenten a retos específicos. Sobre todo, los derivados de la tecnología, que tiene tanto de bueno como de riesgoso. Ya es una verdad repetida que los jóvenes de hoy están conectados con el mundo a veces de forma tan virtual, que les cuesta reconocer lo que es real, adolescentes acostumbrados a la velocidad del Internet.

► **Pilar Sordo también llama a los adolescentes de hoy, "generación banda ancha".** "Es la que apunta a la rapidez con la que las cosas tienen que ser vividas, procesadas, cambiadas -escribe la psicóloga chilena-. Se dice que hay que cambiar de pareja

rápidamente cuando se acaba una relación, que se tienen que procesar los dolores cuando se viven. (...) Muchos de los comportamientos de los adolescentes están basados en conductas más bien instintivas, "animalescas", ni siquiera emocionales, mucho menos espirituales o con algún sentido". Los cambios en la estructura familiar han implicado también una modificación de conductas en los adolescentes. La brecha generacional entre padres e hijos, por ejemplo, se ha visto acortada, y esto ha tenido sus efectos. Para los adolescentes, ya no es tan clara esa imagen diferenciada del padre, la madre y, por ende, su autoridad. Hoy es frecuente encontrar inseguridad y dudas entre los padres a la hora de decidir cómo educar a sus hijos, y esto es absorbido por los jóvenes. Hoy, en cambio, no es frecuente compartir una mesa con los padres, conversar sobre algo en común, en familia, simplemente conversar. Están en las habitaciones, casi siempre cerradas y, como dice Sordo, si hay poco espacio en las casas entonces salen a las calles a



► De 15 a 18, en busca de sueños

Tienen cerca el desafío de ingresar a una carrera universitaria o técnica, con lo cual empiezan a encaminar su futuro. Más que presión de parte de los padres, necesitan calma y compañía para la toma de decisión del camino a tomar. El otro tema que es importante durante este período es la formación de la pareja.





BALLET & HIP HOP 2026 SPRING REGISTRATION

(for ages 6 and up)

FREE Classes

No special clothing needed

\$30 Registration Fee

Limited spaces available!

To register, students must be accompanied by a parent or guardian.

Registration Fee payable in Cash or Money Order ONLY

Ballet classes will be on Mondays & Hip Hop classes will be on Tuesdays.

Registration

**Mondays, Wednesdays & Thursdays
3:00 - 7:00 PM**

at the

**William V. Musto Cultural Center
420 - 15th Street, Union City**

All classes are held at the William V. Musto Cultural Center in Union City.
Classes begin on Monday February 2, 2026

For more information, call The Grace Theatre Workshop, Inc. at 646-545-7183.
www.GraceTheatre.com

**Mayor Albio Sires &
The Board of Commissioners Present
Senior Events February Calendar!**



**Seniors Department
Located at 515 54th St WNY
Call To Reserve at (201) 295-5144**

February 2026

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29						

1 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -1PM Housing Bldgs Return 11:30AM LDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	2 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St -10AM-11AM	3 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) -9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	4 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlinton & Walmart (Secaucus) -9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	5 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) -10AM-11AM 5101 Park Ave Activities -Community Rm - 1PM-5PM	6 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	7 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
8 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Food Bazaar - Pickup 9:45AM -1PM Housing Bldgs Return 11:30AM LDL - 1PM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	9 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St -10AM-11AM	10 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlington & Walmart (Secaucus) -9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	11 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlinton & Walmart (Secaucus) -9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	12 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) -10AM-11AM 6100 Adams Activities -Community Rm - 1PM-5PM	13 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	14 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
15	16	17 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St -10AM-11AM	18 Play Domino - 9AM - 12PM Garden State Mall - 9:45AM Burlinton & Walmart (Secaucus) -9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	19 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) -10AM-11AM 5101 Park Ave Activities -Community Rm - 1PM-5PM Casino \$30 Cost Up 8AM At 515 54th Street Pick up 8AM At 515 54th Street	20 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	21 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
22 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	23 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	24 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St -10AM-11AM	25 Play Domino - 9AM - 12PM Burlinton & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Havana 59 Restaurant Cost: \$25 Pick up 11:30AM At Housing Bldgs	26 Play Domino - 9AM - 12PM Edgewater Mall - 9:45 AM ShopRite - 1PM BINGO - 515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 434 62nd St. Community Rm - (residents of 430 & 434) -10AM-11AM 6100 Adams Activities -Community Rm - 1PM-5PM	27 Play Domino - 9AM - 12PM Walmart (North Bergen) 9:45AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street	28 Tai-Chi 9:30AM-12:30PM PS # 2
29						



CLOSED IN OBSERVANCE

23 Play Domino - 9AM - 12PM Bergen Mall - 9:45 AM Chair Exercise - 10:30AM - 515 54th Street

The Mills at Jersey Gardens Cost FREE Pick up 9AM at 515-54th Street

24 Play Domino - 9AM - 12PM Newport Mall - 9:45AM ShopRite - Boulevard East - 11:20AM Park Ave - 1PM BINGO-515-54th St-1PM-3PM Chair Exercise - 430 62nd St -10AM-11AM

25 Play Domino - 9AM - 12PM Burlinton & Walmart (Secaucus) - 9:45AM Havana 59 Restaurant Cost: \$25 Pick up 11:30AM At Housing Bldgs

Medical Transportation Available, Call (201) 295 5144 to Reserve

**RESERVATIONS FOR ALL TRIPS
WILL BEGIN ON FEBRUARY 2ND**
**RESERVACIONES PARA LOS VIAJES
VAN A COMENZAR
EL DIA 2 DE FEBRERO**

Las 10 cosas baratas o gratuitas para hacer en Las Vegas

Las siguientes son 10 actividades que usted puede llevar a cabo en esta ciudad desértica pero con muchas fuentes y espejos de agua, precioso líquido proveniente de la gigantesca represa Hoover, que está relativamente cerca de esa gran ciudad.



1. Ir de compras

Los famosos Las Vegas Premium outlets, al sur de la ciudad, le ofrecen tiendas de todos los 'pelambres', como Nike, Adidas, Tommy Hilfiger, Timberland, Calvin Klein, Armani, Victoria's Secret y Clark's. Desde la zona de hoteles sobre Las Vegas Boulevard, también llamada 'the strip', que es la avenida más importante de la ciudad, hay un bus con pista de TransMilenio (solo que más futurista), que por cinco dólares lo lleva y lo trae hasta los outlets, que son la parada final de la ruta. El tiempo que dura el recorrido, en un solo sentido, es de unos 45 minutos, si va desde el hotel más al norte, el Mandalay Bay, hasta los almacenes en mención.

Los outlets tienen plazoleta de comidas y sitios para descansar. En el verano, tales puntos cuentan con vaporizadores que refrescan el ambiente, que a veces llega a 50 grados centígrados. Y si quiere ir a 'ventanear', el centro comercial del hotel Caesar's Palace presenta una colección de tiendas exclusivas, donde unos zapatos para hombre cuestan la 'módica'

suma de 6.000 dólares, pero ojo: ¡Son zapatos hechos del mismo pedazo de material sacado del pecho de un cocodrilo de criadero, y sirven sólo para manejar un Ferrari o un Lamborghini!

2. Que viva la rumba

Un sitio para ir a bailar rock clásico, rhythm and blues, soul y otros géneros musicales es Studio 54, la versión 'Vegas' de la famosa discoteca de Nueva York en los años 70, solo que esta se encuentra dentro del hotel MGM Grand. La entrada cuesta 20 dólares para hombres y 10 para mujeres, pero si se fija bien, en los alrededores de la entrada a la 'disco' encontrará personas que reparten boletas de descuento, para que le quede a 10 dólares para hombres y 5 para mujeres; y si llega antes de las 11 de la noche, las mujeres entran gratis. Adentro la cerveza, la gaseosa, un trago de licor o el agua cuestan alrededor de 7 dólares cada uno. La pista de baile es pequeña pero agradable, y en dos de sus esquinas siempre hay dos bellas mujeres bailando sobre un pedestal.

3. Rosquillas para el camino

Comer donas mientras transita los recovecos que conectan a los hoteles ubicados en el 'trip' es un ritual que cualquier visitante debe seguir. Por poco más de un dólar puede disfrutar una rosquilla caliente, recién salida del horno en los diferentes establecimientos; no obstante, hay una fábrica de rosquillas que se destaca, pues dicen tener la receta original: Krispy Kreme, con sedes en el Stratosphere Hotel, el Circus Circus y el Excalibur.

4. Caminata por Las Vegas Boulevard

Esta es la calle principal de la ciudad, y aloja los mejores hoteles, como el Mandalay Bay, The Hotel, el Excalibur, el MGM Grand, el Bellagio, el Caesar's Palace, el Mirage, Paris, Treasure Island y The Venetian. Adicional a los hoteles, que todos son casino y algunos se comunican entre sí mediante pasajes comerciales, hay droguerías, tiendas de música, boutiques y restaurantes.

Solo ir y venir, por ejemplo, del Mandalay Bay al Bellagio (unos siete kilómetros en total) le lleva poco más de dos horas. En verano, es mejor hacer ese trayecto en la noche, pues las altas temperaturas del día lo hacen agotador y necesita grandes cantidades de líquido para no deshidratarse.

5. Las fuentes del Bellagio

Al mejor estilo de Brad Pitt, en el filme Ocean's Eleven (tras robar la bóveda de un casino), usted puede sentirse como un artista al lado del lago que enmarca este icónico hotel. El espectáculo de agua, luces y sonido se disfruta mejor en la noche, donde cada 10 minutos se encienden las fuentes de una gran piscina de unos 100 metros de frente por unos 80 de fondo. Basta pasar por allí y, sin costo, disfrutar de chorros de agua que



se elevan a unos 50 metros al son de canciones de Frank Sinatra, Elvis Presley o Pavarotti. Es un lugar ideal para hacer una pausa en la caminata.

6. Montana Rusa en el New York New York

Puede que no sea tan gigantesca como las montañas rusas de los parques temáticos en Estados Unidos; no obstante, lo especial es que queda ubicada entre los edificios a escala 3:1 que conforman el hotel New York New York.

Además, el hecho de ir entre edificaciones hace que la sensación de altura sea mayor. Abre todos los días, entre las 11 de la mañana y las 11 de la noche, salvo los viernes y sábados cuyo horario va de las 10:30 a.m. a la media noche.

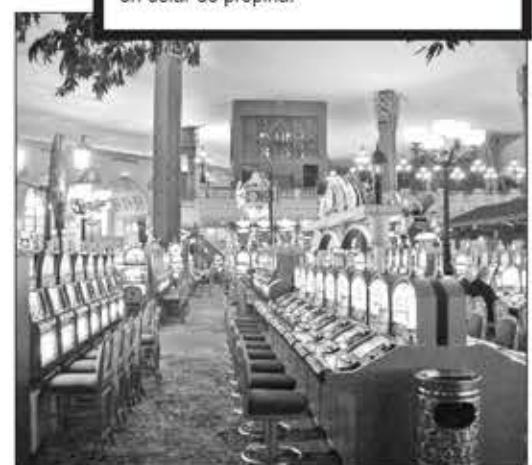
Pese a lo corto de su recorrido, tiene dos vueltas completas, una curva en U a toda velocidad y un tramo en que los visitantes viajan con la cabeza hacia abajo. Le toman foto a 100 kph.

La entrada cuesta 14 dólares y hay paquetes que incluyen la foto. Y para los que quieran contraer matrimonio en la montaña rusa, el precio es de 600 dólares en la ceremonia de la mañana o de 700

10. Juegue con las máquinas

Si lo vence la tentación de probar suerte en los millones de máquinas tragamonedas, una forma de jugar bastante y no quedar 'quebrado' es buscar las de un centavo o cinco centavos. Usted inserta un billete de cualquier denominación en la máquina e inmediatamente obtiene su crédito para jugar. También hay de 25 centavos, de un dólar y de ahí hacia arriba.

Si quiere ahorrarse los 7 dólares de una cerveza en un bar, busque un casino tranquilo y póngase a apostar, que no tardará en llegarle una camarera con un trago o una cerveza. Eso sí: no olvide darle un dólar de propina.



perrier



**PRUEBA
EL SORPENDENTE
SABOR
DE LO
REFRESCANTE.**
**O AZÚCAR
100% REFRESCANTE**

Clínica Dental

SOMOS EXPERTOS EN SONRISAS

¡Te ayudamos
a tener una
sonrisa
maravillosa!



15%
DESCUENTO

*Promoción
válida todo el
mes de
septiembre

Limpieza Dental



\$299

Consulta Dental



\$499

Blanqueamiento



\$899

Prótesis Dental



HAZ TU CITA

(55) 1234-5678

(55) 1234-5678



UBICACIÓN

Calle Cualquiera 123,
Cualquier Lugar

Para más información visita www.sitioincreible.com

Las mujeres embarazadas deben ser tratadas con dignidad en el sitio de trabajo

Las empresas deben garantizar condiciones laborales dignas de acuerdo con el estado de gestación de sus empleadas.

El ambiente en el que se desarrolle el feto es esencial para su evolución, incluso, como adulto. Esta afirmación no hace referencia exclusiva a la matriz, sino al entorno en el que la madre permanece los 9 meses. Así lo confirma la Organización Mundial de la Salud (OMS) cuando se refiere a que las influencias ambientales (incluida la nutrición de la mujer) tienen un "impacto fundamental en el desarrollo humano, con consecuencias para las funciones biológicas y sociales y el comportamiento a lo largo de la vida". (Promoción para el desarrollo óptimo fetal, 2006).

En pocas palabras, si la gestante lleva esta etapa con tranquilidad, descanso, controles y buena nutrición, tendrá mayores garantías de contar con un parto a término en mejores condiciones para ella y su bebé.

Uno de los lugares en donde debe encontrar estas garantías es su trabajo. Sin embargo, no sucede con la frecuencia que se espera. Así lo afirma Gonzalo Yepes, terapeuta ocupacional, docente de la Universidad Manuela Beltrán. Este experto en salud ocupacional hizo parte de una revisión sistemática de un equipo de investigadores del centro educativo. Es decir, examinaron varios estudios sobre el tema y sacaron sus propias conclusiones: "Hay riesgos elevados en las condiciones que pueden exacerbar patologías como várices o mareos. Además, no se estimula a que los trabajadores tomen medidas preventivas, no se favorece el autocuidado, ni se modifiquen los espacios", señala Gonzalo Yepes.

► Tarea de las empresas

La investigación demostró, además, que generalmente las gestantes conservan las mismas funciones y horarios a pesar de su nuevo estado, a pesar de que estas representen algún riesgo. Por ejemplo, conservan posturas sostenidas durante toda la jornada, es decir, permanecen horas sentadas o de pie. Además, tienen la misma carga laboral o incluso, mayor. Este experto recomienda que, a partir del sexto mes, las funciones deberían disminuir, pues el desarrollo fetal logra su punto máximo en el tercer trimestre, debido al aumento de sobrepeso, la afectación que sufre el equilibrio y el cansancio físico que se hace más

evidente.

Existe la posibilidad de rotar funciones, hacer pausas, mermar el horario de trabajo en los días previos al parto. También, este especialista recomienda pedir ayuda, como cuando se cae algún objeto o se tiene que cargar un elemento pesado, es mejor que otra persona pueda contribuir con esta tarea.

Un estudio de la Organización Internacional del Trabajo (OIT), referido por Guillermo Dema, coordinador Subregional para América Central, asegura que esta entidad ha procurado, desde comienzo de siglo, que las condiciones laborales para las gestantes sean óptimas en todos los países.

Este documento señala que "el embarazo, el parto y el posparto son tres fases de la vida procreadora de la mujer que suponen peligros particulares para su salud, por lo que es necesario brindarles una protección especial en el lugar de trabajo. Por esa razón se prohíbe el trabajo nocturno, las horas extraordinarias y condiciones peligrosas para la salud de la madre o del niño. Sus disposiciones tienen por objeto reducir al mínimo la fatiga, el estrés físico y mental y evitar que las mujeres realicen trabajos peligrosos o insalubres".

Uno de los avances más importantes en el mundo para la protección de las gestantes que trabajan es el Convenio 183 de la protección de la maternidad. Sin embargo, a pesar de haber entrado en vigencia desde hace 8 años, Colombia no lo ha ratificado. Pero

discriminación contra la mujer, por considerar que una empleada en embarazo genera mayores gastos para la empresa, la OIT realizó un estudio en Argentina, Brasil, Chile, México y Uruguay, en el que se evidenció lo contrario.

Apenas representan menos de un por ciento de la remuneración que recibe la empleada cada mes el tema de la licencia de maternidad. Además, estos costos no son financiados por la empresa, ya que en la mayoría de los países la norma obliga a que sean los sistemas públicos o sistemas de salud que cubran la licencia.



Aunque la recomendación internacional sugiere que el periodo de maternidad no sea inferior a 12 meses, existen países con mayores garantías, que envidiarán las colombianas.

Por ejemplo, las empleadas públicas en Brasil cuentan con seis meses y las de entidades privadas, con casi cuatro meses y medio.

En Argentina y Cuba, por ejemplo, si la madre lo desea, puede tomar un año completo para estar junto a su hijo, aunque este tiempo no es remunerado, ni se suma a la antigüedad laboral, pero se le garantiza que se conservará su puesto de trabajo.



Holy Name Medical Center



**Si no puedes ir al consultorio
TE PODEMOS VISITAR EN TU CASA**


HolyName
Medical Partners
Hudson County



**Llamanos hoy mismo y
el doctor estara en tu casa**
201-864-4477

Dr Gilberto Gastell
480- 37th Street
Union City, NJ
www.holynamemedicalpartners.org



Ya estamos listo para
hacer tus taxes
ifirma virtual!

We are ready to do your taxes

VIRTUAL FILING!

Ingles & Español

Set up your appointment
with Annette!

Ingles & Español

Haga su cita con Annette!

 **346-820-0146**

 taxservicenumbernow@gmail.com



LLÁMALO HOY!



KPG
KLAUDIA PIOTROWICZ
GROUP



COMPRAR O VENDER UNA CASA?

TRABAJEMOS JUNTOS!

Comprar o vender una casa puede ser un proceso estresante si no cuenta con el agente inmobiliario adecuado. Contáctenos y permítanos ser su fuente más confiable para brindarle el mejor resultado posible.

PAOLA ALLENDE
REAL ESTATE AGENT

CONTACTO:

✉ PAOLASELLSKPG20@GMAIL.COM
☎ 201.600.5101
❤️ PAOLA._HALOREALTY





Defensa Jurídica

La mejor manera de ofrecerle
un servicio de calidad es estar
cerca de usted.

Día a día seguimos mejorando
para que nos encuentre allí
donde nos necesite.



Consultas Jurídicas y Cita Previa

922 176 510

646 829 874

Disponible
WhatsApp

Visite nuestra web:

alvarezabogadostenerife.com



**¡CONVIÉRTASE EN UN
SUPERHÉROE
PARA SU DESTINATARIO!**



**Ahora recogemos sus envíos más tarde y los entregamos
en la Costa Este de EE.UU. antes de las 15:00 del día siguiente***

Desde septiembre con el nuevo vuelo de FedEx a EE.UU., se beneficiará de nuestro horario de recogida ampliado y su destinatario recibirá el envío al día siguiente antes de las 15:00. Envíe a más de 3,600 códigos postales en la Costa Este de EE.UU. con un excepcional servicio sin coste adicional.

Para más información, llame al 902 180 871 o visite superhero.fedex.com

* Los tiempos de tránsito pueden variar dependiendo del lugar de recogida y entrega o la naturaleza de los bienes transportados.

FedEx
Express

5 Quinta parte

Necesito reinstalar los Controladores de mi impresora, pero perdí el disco de instalación.
¿Qué hago?



La única opción es descargar el controlador (driver) del equipo desde Internet. Estas son las direcciones por marca:

- ▶ Hewlett-Packard: welcome.hp.com/country/co/es/support.html
- ▶ Lexmark: downloads.lexmark.com/Epson/www.epson.com.co/asp/soporteSelector.asp
- ▶ Dell: support.dell.com/support/downloads/index.asp
- ▶ Samsung: www.samsung.com/co/support/download/supportDownMain.do
- ▶ Oki: www.okidata.com/mexico/html/inf/Drivers.html
- ▶ Ricoh: www.ricoh-usa.com/downloads/software.asp
- ▶ Xerox: www.support.xerox.com/go/prodselect.asp
- ▶ Canon: www.cla.canon.com/Colombia/ISpanish/support/

Cómo resolver los problemas más comunes de su PC

En la mayoría deberá seleccionar o escribir el modelo o serie de su equipo y seleccionar el sistema operativo que tienen instalado (Windows XP, Windows Vista, Linux o Mac OS).

¿Cómo averiguo si mi computador tiene un virus?

Existen algunos síntomas que pueden ayudarle a determinar si está infectado con virus su computador como: el equipo se reinicia o apaga solo, se pierden archivos, dejan de arrancar algunos programas y el antivirus deja de operar o no se puede actualizar.

Este último punto es lo más crítico, pues no podrá vacunar su equipo.

Una manera de lograr un diagnóstico (y vacunación) es a través de Internet. Aquí, algunos servicios gratuitos:

a. BitDefender

(www.bitdefender.com/scan8/ie.html). Revisa y limpia su PC. Dé clic en 'I agree' y siga las instrucciones.

b. Symantec Security Check

(securitycheck.symantec.com/default.aspx). Tiene una guía completa para eliminar virus. Seleccione su tipo de sistema operativo y siga las instrucciones.



esta maniobra en los servicios de correo más populares de Internet. Tenga en cuenta:

En la mayoría de casos deberá digitar más de dos veces el nombre de la cuenta que desea eliminar y la contraseña asociada; una vez elimine o desactive la cuenta, no habrá marcha atrás. Hotmail. Ingrese a su cuenta. Dé clic en el botón 'Ops' ubicado en la parte superior derecha de la pantalla y luego, en el menú vertical de opciones a la izquierda de la página, dé clic en 'Configuración'. Debajo del título 'Tareas comunes', dé clic en la opción 'Cierra tu cuenta'. Siga los pasos.

Yahoo Mail. Digite en su navegador: edit.yahoo.com/config/delete_user?int1=e1. Le aparecerá una página con un formulario para escribir su dirección de correo y la contraseña. Deberá que la dirección de correo le dar clic en el botón 'Eliminar esta cuenta'.



Ambos funcionan sólo con el navegador Internet Explorer. Durante el proceso deberá aceptar la instalación de programas externos para culminar con el proceso. Si desea bajar un antivirus, diríjase a la solución # 3.

▶ Cómo cancelar (desactivar) una cuenta de correo.

Estos son los pasos para realizar

O'REILLY

Computers / Videos

Reparación de Computadoras a domicilio.

- Venta y Renta de Videos
- Venta de Computadoras Laptops y Desktop
- Mantenimiento y Reparación
- Accesorios, Partes y Piezas
- Internet
- Se compran Laptops usadas o como parte de pago
- Edición de Video
- Edición de Fotos

Especialistas en Reparación de Computadoras Laptops y Desktop

ESPECIALES DEL MES!

Sistema completo DESKTOP con monitor plano, antivirus con licencia de un año

\$250.00

e-mail: orellcomp@live.com

Tel.: 201-866-5740 / 551-655-1313 ★ Cell: 201-284-2194

3606 New York Ave., Union City, NJ, 07087



APRENDA INGLÉS

CON LOS MEJORES PROFESORES

HORARIOS DE CLASE:

► LUNES A JUEVES

8am a 10am
10am a 12pm
6pm a 8pm
8pm a 10pm

► SABADOS

9am a 12:30pm

► DOMINGOS

9am a 12:30pm

RESULTADOS 100% GARANTIZADOS

INSCRIPCIÓN \$0*

*Inscripción gratuita por tiempo limitado consulte con un asesor.

CLASE DE PRUEBA GRATUITA

GRADÚATE DE BACHILLER (G.E.D)



Contáctanos para más información: +1 (551) 202-3613

3109 Bergenline Ave, Union City, NJ 07087
2do Piso - Edificio Banco de America

Las redes sociales sirven para quienes buscan empleo



(CL)

Probablemente nada ha revolucionado más en esta década la forma de interacción humana que el advenimiento de las redes de contacto social.

Ya sea por medio de Facebook, Twitter o sus respectivas contrapartes, en la actualidad cada vez más personas usan la Internet para interactuar con amigos, familiares, e incluso desconocidos. A pesar de lo convenientes que suelen ser esos medios de

comunicación, también pueden ser riesgosos, particularmente en el caso de quienes buscan empleo. En una encuesta realizada en junio del 2009, el buscador de empleos en línea CareerBuilder descubrió que el 45 por ciento de los empleadores habían usado los medios sociales para investigar a posibles empleados. Estos resultados salieron a la luz al año de que otra encuesta similar de CareerBuilder en la que participaron 31,000 empleadores reveló que la tercera parte de los solicitantes consideraba que los habían rechazado debido a información descubierta en medios sociales.

Aunque el contacto social puede ser valioso a la hora de buscar empleo, es mejor considerar cuidadosamente lo que se comparte con el mundo, y lo que debe reservarse para consumo personal.

• Lo que se debe hacer
Los sitios de contacto social pueden ayudar de muchas maneras a las personas que buscan empleo.

■ Ser activo. Los sitios de contacto social como Facebook no están hechos solamente para personas individuales, pues hay grupos de membresía, e incluso de ex alumnos universitarios que tienen sus propias páginas en Facebook. Estos grupos proporcionan medios valiosos para que se mantengan activos los que buscan empleo, ya sea con grupos profesionales de su campo de especialidad, o entre antiguos compañeros de estudios, lo cual podría ser una oportunidad de contacto. Más aún, los empleadores potenciales que visiten la página del solicitante se impresionarán gratamente al ver su participación en grupos profesionales locales.

■ Subir información relevante. Las personas que buscan empleo también pueden mostrar su interés en un campo determinado de otras maneras, como colocar enlaces que conduzcan a artículos acerca de temas relevantes a su sector. Pero hay que tener especial cuidado en evitar comentarios que

Algunas de las cosas que no se deben hacer

■ Ignorar lo que no se debe hacer en el campo de los contactos sociales podría reducir en gran medida la posibilidad de un solicitante para obtener el empleo deseado.

■ No usar malas palabras.

Muchas personas evitan decir malas palabras en público, y es buena idea considerar lugares públicos todos los sitios de contacto social como Facebook, LinkedIn o Twitter. A la mayoría de las personas no se les ocurriría decir malas palabras en una entrevista de empleo, y gran parte de las entrevistas actuales comienzan cuando el empleador potencial investiga por Internet a un solicitante.

■ No divulgar fotos inapropiadas.

Muchas personalidades famosas se han visto involucradas en escándalos provocados por la colocación inadecuada de fotografías en Internet.

■ Pensarlo dos veces antes de hablar mal de un antiguo empleador.

Los comentarios de descrédito acerca de un antiguo empleador son una señal de alarma para los potenciales. Esos comentarios dan un reflejo inadecuado del solicitante, y casi garantizan que su hoja de vida vaya al cesto de la basura y no al escritorio

La cerveza no causa barriga; estudio español tumba el mito

Pese a que la ingestión de alcohol aporta calorías extras a la dieta, los investigadores aún no han dilucidado cómo se gasta esa energía extra para que no se conviertan en grasa.



El consumo moderado de cerveza tradicional o sin alcohol no provoca aumento de peso, modificaciones en la composición corporal ni distensión abdominal, según un estudio elaborado por el Instituto

del Frio-ICTAN del Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España. Los resultados, asegura la autora de la investigación, Ana María Veses, "pondría fin al mito de la barriga cervecera". Veses dice que



aquellos casos en los que el consumo de cerveza pueda conllevar a un incremento de la circunferencia de la cintura se fundamentan en un estilo de vida sedentario, hábitos alimentarios incorrectos y diversos componentes genéticos. El estudio se llevó a cabo durante diez semanas con voluntarios sometidos a un consumo diario de cerveza: tres vasos para los hombres y dos para las mujeres. Entre otros parámetros, se analizaron la variación en el peso y el índice de masa grasa y de masa corporal. Igualmente, se llevó a

Prácticamente todos sabemos que, en los EEUU, de acuerdo con la legislación vigente, es necesario ser mayor de 21 años para beber alcohol.

Se llevó a cabo un análisis dietético y la actividad física hecha por los sujetos en el periodo del estudio y se llevaron a cabo mediciones de los pliegues cutáneos y de las circunferencias corporales. Los investigadores no detectaron variaciones en el peso corporal ni en el índice de masa corporal ni secundario ha probado el alcohol. Sin embargo, se registró un aumento importante del pliegue de la piel en el biceps de los hombres.

¿Qué es el alcohol?

El alcohol se obtiene por medio de la fermentación de cereales, frutas o vegetales. La fermentación es un proceso que utiliza levadura o bacterias para modificar el azúcar de los alimentos y transformarla en alcohol. La fermentación se utiliza para elaborar muchos productos necesarios: desde queso hasta medicamentos.

Por lo tanto, si el alcohol es un producto natural, ¿por qué los adolescentes deben tener cuidado cuando lo beben? Cuando las personas beben alcohol, éste ingresa en el torrente sanguíneo. Desde allí, afecta el sistema



International Optical

West New York, NJ

*Promociones aplican restricciones

***OBTENGA UN PAR DE GAFAS CON LENTES PROGRESIVOS.**
con protección UV + tintes incluidos* **\$149**

***LENTES Y MARCOS**
con protección UV + tinte incluidos* **\$65**

***ESPECIAL A CUBA**
lentes y marcos con protección UV + tinte incluidos* **\$59**



INTERNATIONALOPTICALWNY

CareCredit®
Patient Payment Plans



obtenga una línea de crédito instantánea, sin intereses y para pagar en cómodas cuotas.

Aceptamos la mayoría de seguros médicos y CareCredit Patient Payment Plan.

HORARIO: Lunes Jueves y Sabado 10am - 5pm
Martes y Miércoles 10am - 6pm
Viernes 10am - 7pm
Domingo Cerrado



6219 BERGENLINE AVE, WEST NEW YORK, NJ 07093
TEL: 201- 430-3735 TEXT: 862- 419-6620

email: info@internationalopticalwny.com

www.internationalopticalwny.com